



Zweite Etappe, Schreibanregung #5

Das magische Ritual

Ballast abwerfen und Schätze bewahren

BÄUME

Die Erde,
damit sie nicht auseinanderbricht
in den Schlaglöchern der Milchstraße
wie ein altes knarrendes Rad,
damit sie unter den brennenden Sonnenküssen nicht zerburst
wie ein Topf, der von der Töpferscheibe
direkt in die Herdröhre kommt,
damit sie nicht aufweicht unter den Sternengüssen,
vor denen auch der Schirm
des Wolkenhimmels nicht schützt,
damit sie nicht mit vollen Händen zerstreut
ihr lebenspendendes Korn,
den kosmischen Winden zum Spaß, –

wird nicht von der morschen Erdachse gehalten,
nicht vom mythischen Netz der Meridiane,
nicht von den vielen Wirbelsäulen der Eisenbahnen
und nicht einmal von den blauen Gürteln der Flüsse,

sondern von Bäumen,
deren Wurzeln die Erde umflochten haben
und sie nicht loslassen,
selbst wenn anstelle von Urwald
nur verweinte Stümpfe zurückbleiben.

Michas Skobla

Aus dem Belarussischen von Wladimir Tschepego

<https://www.lyrikline.org/de/gedichte/drevy-2044>

(besucht am 13.12.2022)

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Das Morsche und das Korn, Verweintes und die Kraft der Flüsse und schließlich die Bäume, die unsere Erde mit ihren Wurzeln halten – wie viel Kraft steckt in diesen Bildern des weißrussischen Dichters Michas Skobla!¹

Mit dem Impuls heute möchte ich Dich dazu anregen, genau zu prüfen, was bleiben darf und was Du nicht mehr brauchst.

Diese Übung erlaubt Dir, Dich symbolisch von Ballast zu befreien und Dir das, was Du behalten möchtest, wie einen Schatz zu bewahren.

Gerne lade ich Dich ein, dazu ein kleines Ritual des Loslassens zu zelebrieren. bei unserem Zoom-Treffen mit uns zu zelebrieren.

Anregung 1

Hast du Transparentpapier vorrätig? Es brennt viel besser als herkömmliches Papier! Denn darum geht es im ersten Teil dieser Anregung:

Du darfst jetzt alles, was Dich belastet hat, aufschreiben, um es heute Nachmittag im Zoom-Workshop zu verbrennen und auf Nimmerwiedersehen ins Universum zu schicken.

Wovon willst Du Dich befreien? Von den Sorgen um das Morgen, von lästigen Angewohnheiten, von belastenden Glaubenssätzen, Verhaltensmustern, vielleicht sogar von alten Bindungen?

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, zerknülle das Papier zu einem luftigen Ball. Heute Nachmittag kannst Du ihn dann in einem feuerfesten Gefäß, am besten auf dem Balkon oder im Garten verbrennen.

Deine in Worte gefasste Last geht in Flammen auf, ist das nicht eine kraftvolle Befreiung?

Die Asche kannst Du in den Wind streuen oder Du betrachtest sie als Dünger für Deine Wünsche und Träume.

¹ Danke an Friederike Hermanni für diesen Fund!



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

Anregung 2

Wenn Du die Altlasten notiert hast, kannst Du Dich den Dingen und Aspekten Deines Lebens zuwenden, die Du im Neuen Jahr behalten möchtest:

Nimm Dir einen Zeichenblock und farbige Stifte oder Wasserfarben und notiere Dir in bunten Farben all das, was Dich reich macht, was Dich trägt und was Du wie einen Schatz in Dir bewahren möchtest. Hänge dieses Bild auf, wenn Du magst. So kannst Du Dich immer selbst ermutigen, sobald Dein Blick darauf fällt.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.